

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

6 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
Завтрак	93	Каша овсянная с маслом	150/5	4,5	5,9	18,1	143,5	0,4
	395	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	8,6	12,3	37,8	296,5	0,9
2 Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	67	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	150/20/4	4,2	6,9	6,5	101,0	7,2
				5,3	1,8	0	37,4	0
	277	Гуляш мясной из свинины	80	14,1	11,4	3,63	173,25	0,55
	313	Греча отварная	100	5,7	4,0	25,7	162,5	0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Полдник		Итого:	579	33,2	24,7	58,8	638,4	7,84
	458	Ватрушка с конфитюром	50	3,1	2,0	29,3	147,6	0,07
	401	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	200	7,0	6,2	35,8	227,0	0,77
		Всего за день	1229	49,3	43,2	142,5	1207,9	11,5

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»
С.А.Наместникова.

МЕНЮ

6 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсянная с маслом	180\5	4,6	6,5	26,7	183,7	0,5
	395	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	10,7	13,6	58,3	398,4	1,1
2 Завтрак	399	Сок плодовой	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	67	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	200/25/ 5	5,2	9,0	8,6	132,8	9,6
				6,6	2,3	0	47,1	0
	277	Гуляш мясной из свинины	80	14,2	11,4	3,63	173,2	0,55
	313	Греча отварная	150	8,6	6,0	38,6	243,7	0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	715	38,7	29,3	87,0	763,6	10,3
Полдник	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41,0	206,8	0,1
	400	Молоко	180	5,4	4,8	9,07	102,0	2,4
		Итого:	250	9,8	7,6	50,0	308,8	2,5
		Всего за день	1495	59,7	50,5	205,4	1516,8	15,9